

いっぶく福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ 0855-95-3262

春の陽気に包まれ、草花が元気に咲き始めました。田んぼや畑での作業も目にするようになり、春の訪れをより一層感じます。寒暖差のある時期でもありますので、体調に気を付けてお過ごしください。

さて、口(歯)は私たちが生きていくうえで重要な役割を担っています。歯がより多く残っている、あるいはきちんと合った義歯などを使用している人は、健康寿命が延びる可能性があるという研究データもあります。毎日の食事や会話を楽しむためにも、口腔ケアを続け、お口の健康を保つことが大切です。本文の内容は、一般財団法人 日本口腔保険協会ホームページの情報を参考に作成しています。

歯は生涯を通じてのパートナー

いつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、心身の衰えを予防することが大切です。お口のケアを実施してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりかみ、充実した食生活を送ることができます。また、よく噛むことで脳の血流が増え、脳神経細胞の働きが活発になるため、認知症予防にもつながるなど、良い影響を及ぼします。

高齢者のお口の特徴

しっかりかんで食べるためには、お口の健康が第一です。お口の変化に注意しましょう。

● 歯と歯周組織が変化する

歯と歯肉の境目がくさび型にすり減ったり、歯肉が退縮して、露出した歯の根に虫歯ができやすくなります。

● 舌や口腔粘膜の状態が変化する

唾液の分泌量が減るため、舌や粘膜に変化があらわれ、口臭の原因や味覚障害などを引き起こします。

● 歯肉の炎症がおきやすくなる

歯肉が退縮したところに、歯垢、歯石が付着したり、入れ歯があたる刺激などで炎症がおきやすくなります。

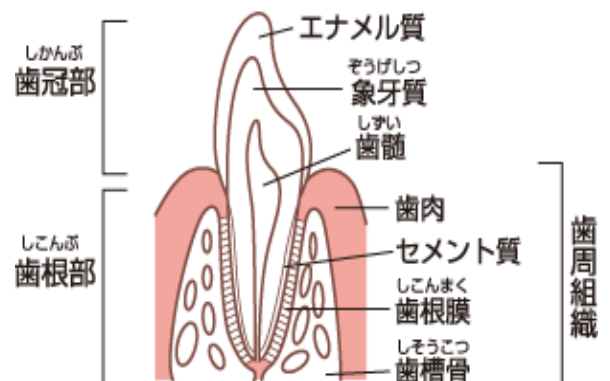
● お口の中が細菌の培養器になる

お口の中は適度な温度と湿度が保たれているため、歯や入れ歯の面に付着した細菌を積極的に取り除かないと、それが栄養になり細菌が増えてしまいます。

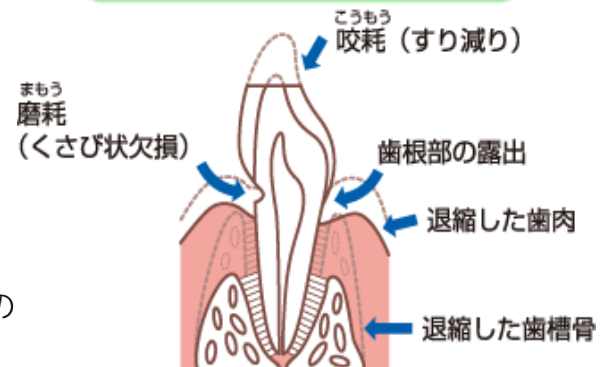
● 入れ歯が合わなくなる

入れ歯は、使っているうちに歯の部分がすり減ったり、自分の歯や歯肉の状態が変化して、合わなくなってきました。この状態を放置していると、食べ物がかみにくくなり、また、口の中を傷つけたりします。

健康な状態



高齢者にみられる状態



しっかりかんで介護予防

かむ力を維持していると、食物の栄養の吸収がよいだけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まったりします。体に活力があふれ、気持ちが元気になると、生活に積極性が出たり、表情も豊かになります😊😊



今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



【熟語づくり】

下の四角の中の漢字を組み合わせ、各問題の意味に当てはまる熟語を作りましょう。

内閣総理大臣の通称 <input type="text"/>	何かするときのちよっとした動作や身のこなし <input type="text"/>	夜を通して寝ないで過ごすこと <input type="text"/>
人のことを悪く言うこと <input type="text"/>	香りの良い液体体などにつけて使用する <input type="text"/>	本州の最北端の県 <input type="text"/>
〇〇の音頭をとる 門出を祝い、〇〇する <input type="text"/>	消火や人命救助のための機材がある自動車 <input type="text"/>	役職が上位の人 <input type="text"/>
人の考えや行動を理解しもっともだと認めること <input type="text"/>	まねること。似せること。 <input type="text"/>	物事の状態や性質を表現する言葉 <input type="text"/>

県 車 倣 草 消 首 青 杯 悪
得 口 水 乾 夜 司 香 形 納
徹 上 容 相 模 詞 森 仕 防

【鏡時計】

時計が逆さになっています。何時何分でしょう。

① 時 分

② 時 分

③ 時 分

④ 時 分

⑤ 時 分

⑥ 時 分

2つの単語を見つけてください。【ヒント】食べ物

① (答え)) (答え))

② (答え)) (答え))

③ (答え)) (答え))

④ (答え)) (答え))

【ひらがな探して並び替え】

【3月号の答え】

たまてばこ	にんじん	たこやき
うばぐるま	てんとうむし	もんだいじ
てつぼう	えあるびくす	ゆたんぼ

【計算問題】

- ⑧ 14
- ① 18 ⑨ 29
- ② 12 ⑩ 10
- ③ 8 ⑪ 11
- ④ 24 ⑫ 4
- ⑤ 20 ⑬ 11
- ⑥ 14 ⑭ 27
- ⑦ 6 ⑮ 2

【バラバラ漢字】

- ① 臨機応変
- ② 温故知新

皆さん、いかがでしたか？

